

YOGA ET RANDONNÉES

Du dimanche 12 au samedi 18 juillet 2020



SE POSER EN SOI ET MARCHER EN CONSCIENCE,
POUR UN ESPRIT APAISÉ DANS UN CORPS EN MOUVEMENT

Marcher, présent à son pas :
Voyage au cœur de la montagne,
à la découverte des paysages du Vercors,
dans une ambiance de partage et de convivialité.
Randonnées avec dénivelé moyen de 500 à 600 mètres.

Être assis, posé dans son centre :
Séances de Yoga en début et en fin de journée,
avec étirements posturaux en conscience
à l'écoute des sensations du corps,
dans le respect des possibilités de chacun dans l'instant,
relaxation, travail du souffle, pratiques méditatives.



Programme

Yoga : débutants ou pratiquants occasionnels ou réguliers.

Randonneurs chevronnés ou occasionnels.

Hébergement en gîte à La Sauvagine (26 Grimone). Accueil chaleureux, cuisine savoureuse, repas végétariens tout en Bio !

Accueil le 12 à partir de 18h
Départ le 18 après le brunch

Prix par personne tout compris 695€
(Yoga 190€ / Randonnées 125€ / Pension complète 380€)

Inscription validée dès réception de 150€ d'arrhes (voir notre site)

Intervenantes


Edith Groshenny,
Professeure de Hatha-Yoga,
diplômée FFHY et facilitatrice en méditation et en reliance.

Dominique Allès,
Accompagnatrice en montagne.
Tél. 06 13 93 25 51 / domalles@sfr.fr

Infos et contact

Organisé par KurmaOm

Plus de détails sur ce stage et toutes nos activités sur notre site :
www.hatha-yoga-kurmaom.com

Contactez Edith au 06 27 40 66 57,
via le formulaire de contact sur le site.
ou par message sur  Kurmaom.

KurmaOm

Cours, stages et ateliers de bien-être,
yoga, méditation et reliance.
Association Loi 1901 N° W131000193
SIRET 75285686400018

